

Forza – Lanciare: In avanti

Durante questo esercizio gli atleti rafforzano la muscolatura delle braccia e del tronco, cercando di lanciare una palla il più lontano possibile davanti a loro mantenendo una corretta tensione del corpo.

Lanciare il pallone medicinale effettuando un salto in avanti. Non inarcare la schiena!



Variante

Lanciare un peso leggero in alto o in lungo.

Coinvolgere tutto il corpo – L'allenamento della forza nelle discipline dei lanci (ad es. nella pallavolo, pallamano, pallacanestro, lancio del giavellotto, ecc.) dovrebbe essere abbinato ad un programma per il rafforzamento del tronco e delle gambe. Infatti, l'efficacia di un lancio dipende anche dalla forza globale dell'atleta, i cui carichi di allenamento variano a dipendenza della disciplina sportiva praticata.

Fonte: Insetto pratico «mobile» 32/2007, Andreas Weber, David Egli, Ralph Hunziker



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO